avenue

ROUGE

YIL: 1 SAYI: 01 ŞUBAT 2018

MODA ve Aşk Zamanı

TREND ÇİÇEKLERLE DANS EDEN Elbiseler

Bir hayalle başlamıştık...

editörden

Merhaba sevgili okurlar,
Henüz 2018'in çok başlarında olduğumuz için öncelikle hepinize mutlu, şanslı ve sağlıklı bir yıl dileyerek başlamak istiyorum. Beni Carmedya'dan tanıyanlar şimdi burada ne işim olduğunu düşünebilirler, hemen açıklayayım: Carmedya ile başlayan yayın serüvenimizin 8. yılında Medicon Grup olarak genişlemeye karar verdik. İşte, şu an okumakta olduğunuz Avenue Rouge ise bu kararın ilk ve en yeni meyvesi. Bu arada belirtmek isterim ki, sizi bekleyen 3 yeni lifestyle yayınımız daha var. Onlar da yola çıktı geliyor:)
Anlayacağınız yepyeni serüvenlere yelken açtık ve umarız bizim yaparken çok eğlendiğimiz Avenue Rouge'u siz de okurken büyük keyif alırsınız. Bu yolda yeni fikirlere ve önerilere her daim açık olduğumuzu vurgulamak isterim. Bize her zaman yazabilirsiniz.
Ocak ayı içerisinde web sitesi www.avenuerouge.net *adresinden yayına başlayan Avenue Rouge'un, Türkiye'de dijital dergiciliğe büyük katkı sağlayacağına gönülden inanıyorum. Sizi şimdi Avenue Rouge'un büyülü dünyasına uğurluyorum...*

Önümüzdeki ay görüşmek üzere, sevgilerimle.

Önder Canözer



avenue ROUGE

İMTİYAZ SAHİBİ
MEDICON GRUP

GENEL KOORDİNATÖR
Sinan Ocak
sinanocak@medicongrup.com

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Önder Canözer
onder.canozer@medicongrup.com

İÇERİK
Alper Güler
alper.guler@medicongrup.com
Can Akın
can.akin@medicongrup.com
Kübra Yeşilkaya
kubra.yesilkaya@medicongrup.com

WEB EDİTÖRÜ
Sera Ruiz
sera@medicongrup.com

FOTOĞRAF EDİTÖRÜ
Gökhan Yılmaz

KATKIDA BULUNANLAR
Elif Nazlı Duran, Onur Kayador, Ateş Kuzey Sarp Ocak, Ali Cem Tanay Ocak, Zeynep Canözer, Damla Güler, Tamila Ocak, Birol Akdil, Hüseyin Tuncay Ocak, İnanç Memiş, Suzan Ocak, Burcu Çil, Bünyat Akın, Yavuz Çil

VİDEO EDİTÖRÜ
Fırat Savaş

WEB
Emre Akşahin

REKLAM - MEDICON GRUP
Ebru Üçer
ebru@medicongrup.com

TASARIM MEDICON

İLETİŞİM
Flora Plaza Kayışdağı Cad. No:3 K: 15 D: 1503
34750 Ataşehir / İstanbul - Tel: 0 216 574 91 00 (pbx)

www.avenuerouge.net
info@avenuerouge.net
www.medicongrup.com



İçindekiler


38


48


19


32



Bvlgari'den bir Başyapıt

"Yakut ve pırlantaların muhteşem uyumundan doğan bu Bvlgari gerdanlık zarif boyunlarda açmayı bekliyor."

Yine, Yeni, Yeniden

Jean-Claude Ellena tarafından 1998'de ortaya çıkan Déclaration Eau de Toilette, bir kuşağa damgasını vurdu, bu çarpıcı ve avangart koku, adeta imza bir parfüme dönüştü. Cartier parfümlerine ilk kez eklenen taze kakule ve odunsu notalar, birbirleriyle şimdi bu yeni parfümde olağanüstü bir ittifak kuruyor. Oldukça baharatlı ve odunsu olan bu maskülen ve cüretkar parfüm, yepyeni bir koku ailesini de ortaya çıkartıyor. Bu, Mathilde Laurent'ın, bugün yeni parfümüyle onurlandırdığı bir kült koku.

Taze, modern ve yoğun bir his veren parfümün, eau de toilette seçeneğinde güçlü sedir notaları yerine yoğun oryantal notalarla bir araya gelen odunsu tonlar dikkat çekiyor.



Yaza Göz Kırpan *Tasarımlar*



"Vitrinlerdeki yerini şimdiden alan ve ayakkabı tutkunlarıyla buluşan Aquazzura, yeni koleksiyonuyla İlkbahar Yaz sezonuna damgasını vuracağa benziyor."

Ünlü İtalyan markasıAquazzura, Ocak ayı itibariyle BEYMEN'lerde ve www.beymen.com adresinde satışa sunuldu. Aquazzura Kreatif Direktörü Edgardo Osorio'nun imzasını taşıyan koleksiyonda ponponlar, rengarenk nakışlar, kristal taş ve püskküllerle zenginleşen şık gece ayakkabılarından terliklere, minik botlardan babetlere, platformlu modellerden sneaker'lara, modern kadının ihtiyacı pek çok göz alıcı model yer alıyor.

Ayşe Rodoslu'nun *Gökyüzü*





Ayşe Rodoslu'nun on tasarımlarında gökyüzünün barındırdığı güneş yıldızlar ve ay hepsi bir figürün üzerinde toplanıyor. Pembe ve sarı altın üzerine, safir ve pırlanta taşlarla süslenen değişik boyuttaki kolye ve yüzüklerle Sevgililer Günü'nde sevdiğinize gökyüzünü hediye edebilirsiniz. Altın ve değerli taşları ustalıkla harmanlayarak modern, minimal, yalın ve etkileyici takılar yaratan Ayşe Rodoslu'nun Gökyüzü koleksiyonu Beymen İstinyePark ve Kavaklıdere, Midnight Express Bebek, DesignersOfOz Alsancak ve Ege Perla, www.lidyana.com ve www.ayserodoslu.com'da mücevher tutkunlarıyla buluşuyor.

"Tasarımlarında genellikle doğadan ilham alan Ayşe Rodoslu, 2017/18 kış sezonunda gökyüzünün eşsiz zenginliğini tasarımlarına taşıyor."



Çiçekler ve Elbiselerin *Dansı*

“Bu sezona damga vuran çiçek desenleri kış ortasında açmaya devam ediyor. Kadınsı elbiselerse, bu desene en iyi ev sahipliği yapan parçalar olarak ön plana çıkıyor.”

Yeşillenen *Hayaller*



5

“ Feminen havasını modern bir dokunuşla zenginleştirmek isteyen kadınların favorisi... ”



4



1



3



2

1. Piliseli krep kumaştan elbise, Self Portrait
2. Topuğu taş detaylı saten stiletto, Gianvito Rossi
3. Yılan derisi gece çantası, Giorgio Armani
4. Mine ve pırlantalı 18 ayar altın kolye, Foundrae
5. Kalp formunda 18 ayar altın yüzük, Carolina Bucci

Kış Mevsiminde açan Çiçekler



5



4



1



3

> Borgo de Nor markalı ipek elbise, omuz detayıyla fark yaratıyor.



2

1. İpek elbise, Borgo de Nor
2. Tül detaylı, bantlı ayakkabı, Christian Louboutin
3. Saten gece çantası, Diane Von Fürstünberg
4. Altın rengi zincir kolye, Isabel Marant
5. Çiçek formunda yüzük, Oscar de La Renta

Romantik bir *Masal*

5



“ Marchesa Notte'nin tül elbisesi adeta romantizme bir övgü... ”

1



3





4



2

1. Üç boyutlu çiçekli elbise, Marchesa Notte
2. Kuş tüyü detaylı deri stileto, Gianvito Rossi
3. Pullu, altın rengi gece çantası, Jimmy Choo
4. Kuvarz taşlı ve pırlantalı 18 ayar altın küpeler, Pomellato
5. Altın rengi saç aksesuarı, Jennifer Behr

Zamansız *Klasik*



4

> "Pucci'nin klasik kruvaze elbiseleri zamana meydan okuyor."



5



1

1. Jarse elbise, Emilio Pucci
2. Alçak topuklu deri ayakkabı, TIBI
3. Yılan derisi gece çantası, The Row
4. Topaz taşlı zincir bileklik, Pomellato
5. Topaz taşlı altın küpeler, Ippolita



2



3

İpekli *Düşler*





“ Etro’nun ipek karışımlı jakarlı elbisesi, feminen havasıyla dikkat çekiyor. ”







1. Kruvaze elbise, Etro
2. Kadife, taş detaylı stiletto, Gucci
3. Taş detaylı kadife gece çantası, Gucci
4. Yakut taşlı, 18 ayar altın küpeler, Suzanne Kalan
5. Altın ve pırlanta bileklik, Monica Vinader

Zarif Sade ve Net

"Zarif çizgisiyle öne çıkan Dilek Hanif Hazır Giyim Koleksiyonu, 2018 İlkbaharında tasarımlarından stylinge ve çekimlere yansıyan bir değişim ile hayatın her alanında zarafeti özgüvenle birleştiren kadınlara hitap ediyor."

Zarif, sade ve net çizgileri ile Dilek Hanif; hareketleri, düşünme biçimleri ve stilleriyle kendilerine güvenen kadınlar için 2018 İlkbahar-Yaz sezonunda da ilham kaynağı olmaya devam ediyor. Fark edilir bir zarifliğe sahip ve her zaman özgün ve gizemli bir iddiası olan kadınlar için tasarlanan Dilek Hanif Hazır Giyim 2018 İlkbahar-Yaz Koleksiyonu, 3 farklı line'dan oluşuyor.

Dilek Hanif Hazır Giyim 2018 İlkbahar-Yaz Koleksiyonu'nun 2 line'ı olan "Almond Blossom" ve "Flower Garden", Vincent Van Gogh ve Gustav Klimt'in büyüleyici eserlerinden ilham alıyor. Sonuncu line olan "Coctail" ise, büyüleyici gece elbiselerinden oluşuyor.

Toz pembe, bej, somon, kiremit ve tarçın gibi toprak renklerinin kullanıldığı "Almond Blossom"'da pliler tasarımlara hareket katıyor. Tül, tafta, keten, krep ve şifon kumaşlara uygulanan işleme ve püsküller tasarımları tamamlarken, kemerler aksesuar olarak tercih edilerek bir bütünlük elde ediliyor.

Gustav Klimt'in 1905 yılına ait "Çiçek Bahçesi" anlamına gelen "Blumengarten" isimli tablosundan ilham alınarak hazırlanan "Flower Garden"da ise daha enerjik ve canlı renkler ön plana çıkıyor. Dökümlü ve tül kumaşların fırfır ve çiçek detaylarıyla süslendiği "Flower Garden", fırfırları, renkleri ve modelleri ile dinamik bir stili yansıtıyor. Bu line'da pli, hacim yaratmak amacıyla daha yoğun fakat sade bir biçimde kullanılıyor. Akışkan kumaşlar, "Flower Garden"ın vazgeçilmezi.

Sofistike ve lüks gece giyim elbiselerinden oluşan "Coctail" Line'ında ise, siyah, fildişi, bordo, dumanlı gri ve nüde tonlar göze çarpıyor. Dökümlü kumaşlar üzerine yapılan nude ve metalik işlemelerin yanı sıra çiçek desenleri kullanılarak zarif bir görünüm elde ediliyor.



Yaz Modasına İlk Bakış



"Moda haftaları birbiri ardına devam ediyor ve yaz modasına dair ilk ipuçları geliyor. İlk görüntüler renkli bir yazın bizi beklediğini müjdeliyor."

Fotoğraflar: Yannis Vlamos

ALEXANDER WANG









New York'lu sokak stili ustası, yine yeteneğini konuşturarak oldukça sıra dışı bir koleksiyona imza attı. Koleksiyonun başlıca renkleri arasında, beyaz, siyah ve bej hakim. Kullanılan malzemelerdeyse; deri, krep, denim başı çekiyor.









CHANEL

Güney Fransa'nın vahşi güzelliği Grand Palais'nin büyülü ortamında, tekrar hayat buldu ve Karl Lagerfeld bir kez daha devleşti. Doğanın büyüsünü 60'lı yılların "uzay-çağı" esintileriyle birleştiren koleksiyonu, dinamik, genç ve modern olarak tanımlamak mümkün. Koleksiyonda başlıca renkler lacivert, yeşil, turkuvaz ve toz pembe. Aksesuarlar arasındaysa botlar, el çantaları ve şeffaf PVC kova tarzı torbalar dikkat çekiyor.









CHLOÉ

Chloé Modaevi ve Natasha Ramsay Levi işbirliği kontrastlardan beslenen modern Chloé kadınını yarattı. Romantik ve feminen havayı muhteşem bir dengeyle taşımayı başaran bu kadın son derece de yenilikçi bir stile sahip. Şifon, ipek, koton, deri gibi doğal materyallerin jarse, lurex ve akrilik gibi malzemelerle, son derece başarılı bir şekilde kaynaştırıldığı koleksiyonda çizmeler, çok fonksiyonlu çantalar ve çarpıcı takılar da aksesuar olarak ön plana çıkıyor.









DIOR

Maria Grazia Chiuri, Dior Modaevi'nin arşivlerini karıştırmış ve gözlemlerini son derece başarılı bir şekilde çağımıza uygulamış olmalı. Modaevinin sanata olan tutkusu bu koleksiyonda da devam ediyor. Jean pantolonlar, tişörtler, blazer ceketler ve pilili etekler alçak topuklu file botlarla kombinlenmiş. Ön plandaki kumaşlar arasında ipek, şifon ve poplin başı çekiyor. Beyaz, lacivert ve siyah hakimiyetini fark etmemekse imkansız.

“14 Şubat Sevgililer Günü, yılın özel günlerinden biri. Eğer siz, bu özel günü daha da özel kılmak istiyorsanız, işe mekan ve hediye seçeneklerimize göz atarak başlayabilirsiniz.”

Romantizm Dorukta



Yakut taşlı yüzük
O'lea Diamond



Deri aksesuar
DESA



Püsküllü etek
Gizia Gate



Kulaklıklar
Plantronics



Deri şişe kılıfı
By Redo



Eau de Perfume
Caudalie



Oyuncak ayılar
Brooks Brothers



Sneaker ayakkabılar
Hogan

Chopard



O'NUN KALBİNE GİDEN YOL...

Aşkın sembolik ifadesi kalp,
Chopard için aynı zamanda markanın ardında sevgi bağları ile birbirine kenetlenmiş büyük bir aile olduğunu temsil eden, güçlü bir amblem.

Bu yıl Sevgililer Günü'nde
Chopard Happy Diamonds, Happy Hearts ve Happy Sport koleksiyonlarından seçeceğiniz bir hediye ile sevginizi en şık şekilde ifade ederken; O'nu tam kalbinden vurmaya hazır mısınız?



Kuş tüyü detaylı bere
Gizia Gate



Parfüm seyahat seti
Maison Francis Kurkdjian





Mum ve sabun seti
Dyptique



Pullu gece çantası
Laura Fed



Porselen obje
Luxuria



Yakut taşlı kolye
Princesa Jewelry



Yeşil taşlı küpeler
Marion Godart



Gece elbisesi
Arzu Kaprol



Parfüm
Chloé



Parfüm
Versace



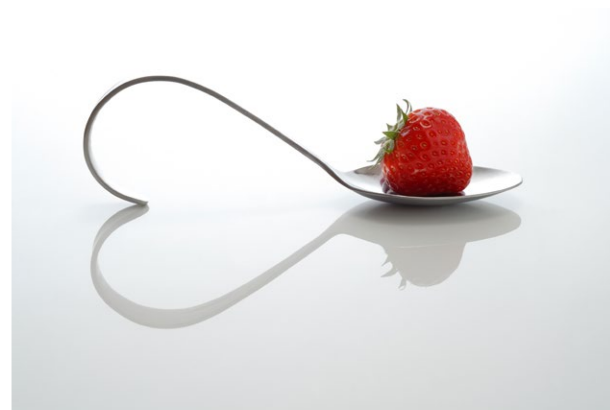


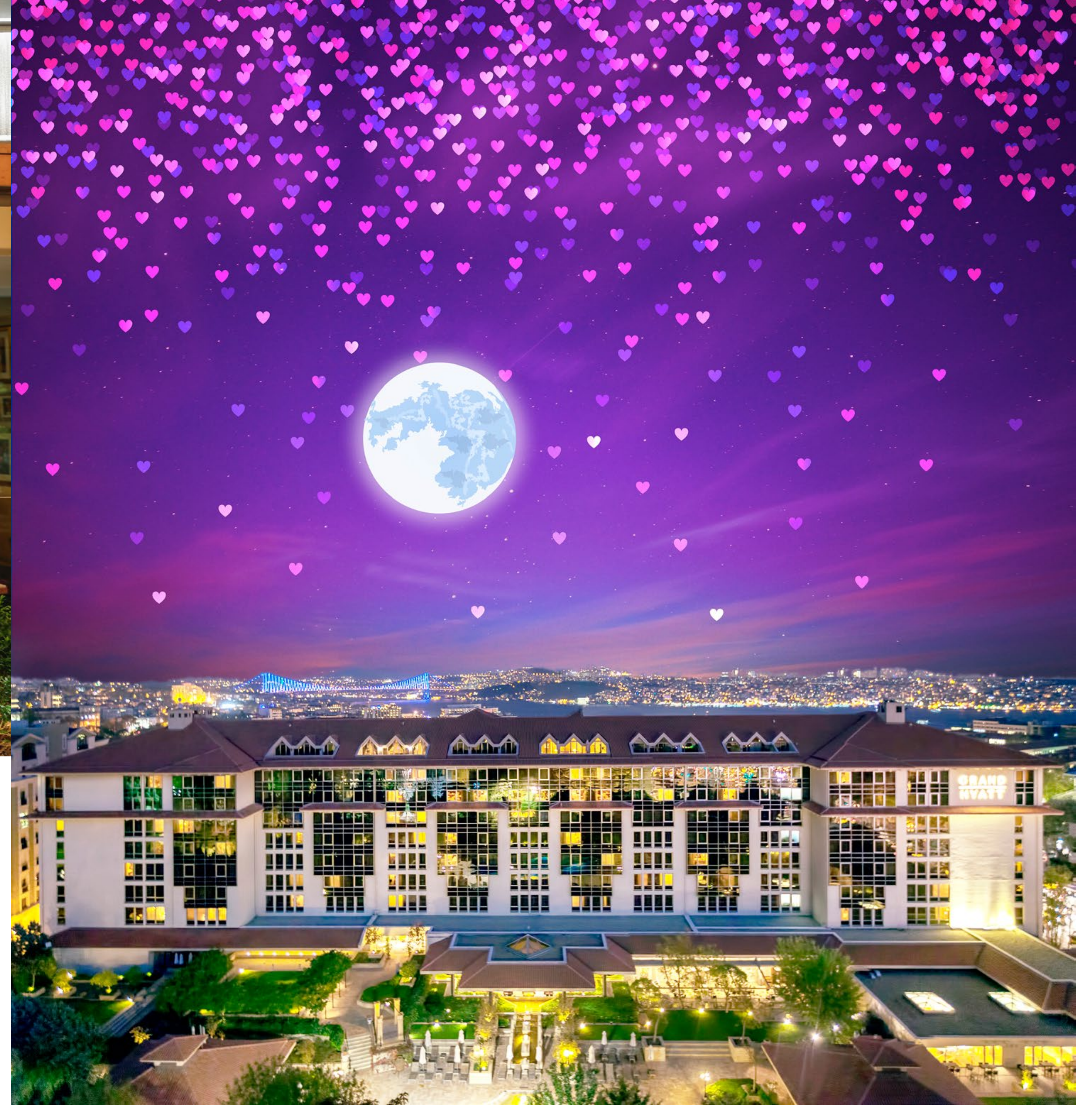
Cafe Wien

Avrupa'nın sanat ve tarihine damgasını vurmuş eşsiz şehri Viyana'nın en önemli değerlerinden biri de Viyana Cafe kültürü... Cafe Wien bu kültürü tam 27 yıldır Nişantaşı'nda yaşatıyor. Cafe Wien misafirlerini Sevgililer Günü'ndeyse özel sürprizler bekliyor.

Divan

Divan Express Baku, Divan Erbil ve Divan Suites Batumi otellerinde güne özel hazırlanan menüler canlı müzik eşliğinde servis edilirken, birbirinden cazip konaklama paketleri ihtişamlı bir 14 Şubat yaşamak isteyen çiftlere seçenekler sunuyor.





Grand Hyatt

Grand Hyatt İstanbul, romantizm seven sevgilileri 14 Şubat'ta büyülü bir atmosferle ağırlamaya hazırlanıyor. Hoş geldiniz kokteyli ile başlayan ve beş aşamadan oluşan akşam yemeği, Utku Yurttaş'ın piyanosu eşliğinde devam edecek.



Wish More Hotel

Wish More Hotel Istanbul, sevgililere özel hazırladığı SPA paketi ile romantik anlar sunuyor. 12-18 Şubat tarihleri arasında hem bedenini hem de ruhunu arındırmak isteyen çiftleri "Couple Masaj" ile ağırlayacak olan beş yıldızlı otel, özel ikramlarla taçlandıracağı 90 dakikalık SPA deneyimini 500 TL yerine 249 TL'den fiyatlandırıyor.

Mövenpick

Mövenpick Hotel Istanbul, 14 Şubat 2018 Sevgililer Günü'nde canlı müziğin sihirli ezgileri ve aşk aromalı lezzetlerle bezenmiş muhteşem bir akşam yemeği ve ayrıcaklılarla dolu konaklama paketiyle İtalyan usulü romantizm yaşatıyor.



Shangri La Bosphorus

Konukseverlik anlayışı, ihtişamlı boğaz manzarası ve sıcak atmosferi ile misafirlerine eşsiz deneyimler yaşatan Shangri-La Bosphorus, Istanbul Sevgililer Günü'ne özel birbirinden romantik programlar sunuyor. Aşkla hazırlanmış lezzetler, benzersiz bir konaklama, çikolata workshop'u ve Uzak Doğu'nun rahatlatıcı bakım ritüelleri ile Sevgililer Günü, bu yıl rüya gibi geçebilir.



2018'in Rengi Ultraviyole

Elif Nazlı Duran

Şimdi mor ve ötesinin hakimiyetini kabullenme zamanı. Her yıl renk trendini belirleyen Pantone, bu yıl da merakla beklenen açıklamayı yaptı ve "ultraviyolet" dedi...

Kataloglarında binlerce renk tonunu bir araya getiren ve özellikle görsel sanatlarla uğraşanların en önemli rehberi olan Pantone, her yıl bir rengi o yılın rengi olarak belirliyor. Pantone'ye göre bu yılın rengi ultraviyole yani morötesi. Katalogdaki kodu PANTONE 18-3838 TCX olan bu nefis rengin seçilme sebebini ise, Pantone Color Institute Direktörü Leatrice Eiseman açıklıyor: "Farkındalığımızı ve potansiyelimizi daha yukarı seviyelere çıkaran bu renk, yaratıcılığı temsil ediyor. Aynı zamanda tahmin edilemez ve değişken olan ultraviyole, çağımızla da uyumlu, uçsuz bucaksız bir ufku temsil ediyor."


İpek bluz,
Galvan

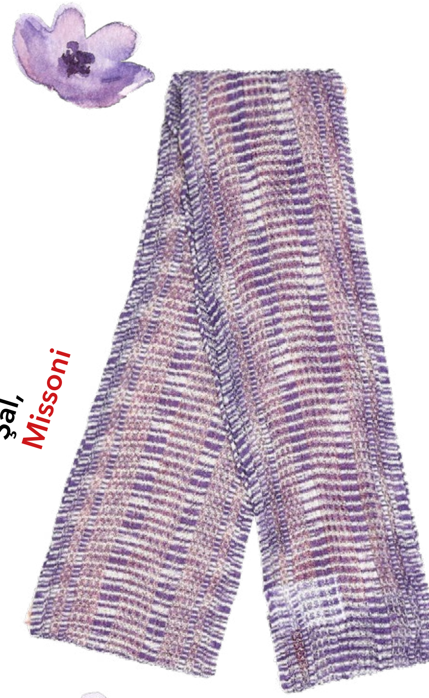


Mum,
Molton Brown


Cam vazo,
Mario Luca Giusti



Stilettolar,
Jimmy Choo


Şal,
Missoni



Oje,
Deborah Lippmann

Ruj,
Tom Ford



Parfüm,
Sisley



İpek, şifon elbise
Balenciaga


İpek kravat,
Beymen


Taşlı çanta,
Stella McCartney


Yakut taşlı yüzük
Bernaud

Beslenmede Yeni Trend

Aquafaba



"Şimdi beslenmede yeni bir trend var. Hollywood yıldızlarının da takip ettiği bu akımda yemek yapmak için kullandığınız baklagillerin suyunu atmıyor, farklı şekillerde tüketiyorsunuz."

Dyt. Emre Uzun

Aquafaba, ninelerimiz tarafından farklı amaçlarla kullanılan bir sıvıydı ama yeni nesle pek ulaşmadı. Bizim aquafaba'yı keşfetmemiz ise (inanması zor belki ama) vejetaryenler sayesinde oldu. Peki, nedir aquafaba? O kadar basit ki… Bildiğiniz baklagilleri haşladıktan sonra tencerede kalan su! Hani düne gelince içinden haşladığımız baklagili alıp, lavaboya döktüğümüz su… Latince "aqua" (su) ve "faba" (baklagil) kelimelerinin bileşimiyle oluşmuş. Ve pastacılık sektörünün artık yaygın biçimde kullandığı, yumurta alternatifi bir gıda! Diyetisyen Emre Uzun'a bu kez de "aquafaba" ile ilgili sorular yönelttik ve birbirinden ilginç yanıtlar aldık. İlk sorumuz da "Nedir bu aquafaba?" oldu haliyle… Uzun bu soruyu şu şekilde yanıtladı: "Aquafaba, nohut veya kuru fasulye gibi baklagillerin pişirildiği veya depolandığı suyun adı. Elbette haşlanan pek çok baklagil var ki fasulye, mercimek, nohut, bakla vb. bunun en bilinen örnekleri. Aquafaba'nın bu kadar değerli olmasının da birkaç nedeni var. Öncelikle içinde baklagil kaynatılan bu su yüksek oranda nişasta içeriyor ve nişasta da bitkilerde bulunan amiloz ve amilopektin adı verilen iki ayrı



polisakkaritten oluşan bir enerji depolama biçimi. Aquafaba 'yapışkan sıvı' olarak da bilinir. Bunun nedeni de baklagillerin pişince içlerindeki nişastanın su emerek şişmesi ve sonunda bölünerek amiloz ve amilopektinin, protein ve şekerle birlikte haşlandığı suyun içine süzülmesi…"

Aquafaba, nasıl ve ne zaman dünya çapında gündeme gelmişti ve neden tercih edilmişti? Diyetisyen Emre Uzun, aquafaba'nın zannedilenden daha kısa bir geçmişi olduğunu vurguluyor: "Büyük annelerimiz haşladıkları bakliyat suyunu çorbalarda, hamur işlerinde mutlaka kullanırdı ama bunun dünya çapında trend haline gelmesi, 2014 yılı Aralık'ında, Fransız şef Joel Roessel'in bir süredir kullandığı aquafaba'yı, blog'unda paylaşması sayesinde oldu. Böylece aquafaba'nın yumurta akı yerine geçtiği, köpüren bir pasta malzemesi olarak kullanılabileceği fark edildi. Bu, özellikle hayvandan elde edilen hiçbir gıda maddesini, dolayısıyla yumurtayı da tüketmeyen veganların çok hoşuna gitti çünkü aquafaba mükemmel şekilde yumurta yerine kullanılabiliyordu."

Aquafaba'nın besin değerini sorduğumuzda, Diyetisyen Emre Uzun şu açıklamayı yapıyor: "Bu, henüz yeni bir trend. Bu yüzden beslenme değeri hakkındaki bilgimiz de sınırlı. Yine de bir yemek kaşığı (15 ml) aquafaba'da yüzde 1'den az protein ile gelen 3-5 kalori bulunduğunu söyleyebiliriz. Aynı şekilde kalsiyum ve demir gibi belirli mineralleri de az miktarda içeriyor ancak iyi bir kalsiyum ve demir kaynağı sayılmaz. Öte yandan aquafaba hakkında henüz güvenilir bir beslenme bilgisi bulunmuyor. Bu bilgiler artı sağlık üzerindeki yararları ile ilgili daha ayrıntılı bilgi edindikçe daha popüler hale geleceği kesin!"

Aquafaba Nerede ve Nasıl Kullanılır? Diyetisyen Emre Uzun'dan, aquafaba'nın kullanıldığı yerlere örnek vermesini istiyoruz: "Kullanıldığı yer çok. İlk akla gelen, yumurta akının yerine kullanılması. Yalnız buraya dikkat: Sadece yumurta akı yerine kullanılabiliyor, yumurta sarısı yerine değil! Bu sadece veganlar değil yumurta akına karşı alerjisi olanlar için de iyi bir haber. Bu sayede yapımında yumurta akının mutlaka kullanıldığı kek, brownie, dondurulmuş krema, macaron gibi tatlıları rahatça tüketebiliyorlar. Aynı şekilde mayonez gibi veya sarımsak, zeytinyağı ve yumurta akı ile yapılan soslarda da yumurta akının yerini alabiliyor. Yaklaşık ölçü de şöyle: 3 yemek kaşığı (45 ml) aquafaba, 1 yumurta akı ediyor!

"İkinci olarak yine veganlar ve laktoz intoleransı olanlar için sütün yerini alabiliyor. Dolayısıyla süt ve tereyağı içeren tarifler, gerek veganlar gerekse süte alerjisi olanlar için artık "tadılması dahi yasak" sınıfında yer almıyor. Küçük bir örnek vermek gerekirse, aquafaba'yı elma sirkesi, Hindistan cevizi yağı, zeytinyağı ve tuz ile karıştırarak süt içermeyen bir tür tereyağı elde etmek mümkün.

"Bunlardan daha önemlisi: PKU'lu herkes için mükemmel bir çözüm. PKU nedir derseniz, yaygın ve bilinen adıyla "fenilketonüri" hastalığı. Bu, kalıtsal ve metabolik bir hastalık. Yenidoğanların ayak topuklarından alınan kan ile yapılan testi hatırlarsınız. Amacı, bebekte PKU olup olmadığını anlamaktır. PKU kalıtsaldır ve bu hastalıkla doğan çocuklar, yaşam boyu fenilalaninden uzak durmak zorundadır. Aksi takdirde beyin ciddi derecede ve kalıcı hasar görür, sağlıklı doğan bebekler bile zekâ engelli hale gelir. Öte yandan fenilalanin de bir protein yapıtaşıdır. Yiyip içtiklerimizle vücuda girmesi gerekir ama PKU'lu hastalarda yaşam boyu kan fenilalanin düzeyi belli bir sınırın altında tutulmak zorundadır. Bu da düşük proteinli diyet ile sağlanabilir ancak böyle besinleri bulmak zordur. İşte aquafaba, içerdiği düşük proteinle PKU hastaları için mükemmel bir çözüm!"

Aquafaba Elde Etmenin Yolları

Diyetisyen Emre Uzun, nasıl aquafaba elde edeceğimizi de anlatıyor: "Nohut suyu aquafaba'nın ta kendisi! Siz de aynı şekilde nohut, kuru fasulye, börülce, bakla, mercimek, bezelye kaynatıp arda kalan suyu da aquafaba olarak kullanabilirsiniz. Bu arada hemen hatırlatalım: Aquafaba'nın içerdiği protein, karbonhidrat, yağ; dolayısıyla içerdiği kalori gayet düşüktür ve çok az miktarda vitamin ile mineral barındırır. Evet, yumurta yerine kullanılabilir ancak hiçbir şekilde yumurtanın besin değerine sahip değildir. Örneğin bir yumurtada 77 kalori, 6 gram protein ve 5 gram yağ bulunur, bunu da unutmamak gerekir!"

Diyetisyen Emre Uzun'dan aquafaba içeren birkaç tarif:

Krema: Aquafaba şeker ve vanilya ile birlikte kullanıldığında şekersiz krema elde edebilirsiniz.

Krema ve Köpük: Yumurta yerine kullandığınızda köpük oluşumu sağlar. Bu köpük de keklerde ve muffin hamuru hazırlarken gereklidir.

Vegan Mayonez: Elma sirkesi, tuz, limon suyu, hardal tozu, zeytinyağı ile birlikte vegan mayonez de hazırlayabilirsiniz.

Vegan Tereyağı: Süt kullanılmayan, vegan dostu tereyağı elde etmek için aquafaba, Hindistancevizi yağı, zeytinyağı, elma sirkesi tuzu birlikte çırpmak yeterlidir.

Makaron: Yumurta beyazı yerine aquafaba kullanarak makaron hazırlayabilirsiniz.

En Özel *Kozmetik* Markaları Burada

"Açıldığı Eylül 2017'den beri Anadolu yakasında yepyeni bir dönem başlatan BEYMEN Suadiye 481, kozmetik departmanı ile de Anadolu yakasına yepyeni bir soluk katıyor."



BEYMEN Suadiye'nin giriş katında yer alan kozmetik departmanı; Burberry Make Up, YSL, La Prairie, La Mer, Balmain Hair Couture, Bulgari Tea Collection, Jo Malone Londongibi 50'ye yakın pek çok özel markaya ev sahipliği yapıyor.

BEYMEN Suadiye Kozmetik Departmanı'nın sunduğu hizmetler arasında çok sayıda makyaj markası ile birebir makyaj uygulamaları da yer alıyor.

Son yıllarda parfüm dünyasına damgasını vuran Memo, Creed, Byredo, Frederic Malle, Hermes, Parfum De Marly, Guerlain - L'art Et La Matière, Diptyque, Robert Piguet, Juliette Has a Gun, Eight&Bobgibi dünyanın en özel niş parfüm markaları da Anadolu yakasında exclusive olarak BEYMEN Suadiye 481'de parfüm tutkunları ile buluşuyor.



BEYMEN Suadiye 481 hakkında

Dünya moda başkentlerindeki cadde mağazalarından yola çıkarak İngiliz mimari ofisi HMKM tarafından projelendirilen BEYMEN Suadiye 481, yaklaşık 5.000 metrekarelik bir alanda eksiksiz birBEYMEN deneyimi sunuyor. BEYMEN Suadiye'de 700'ü aşkın marka ile kadın, erkek, blender, ayakkabı çanta, aksesuar kategorilerinin yanı sıra uzun zamandır beklenen kozmetik, home ve kids gibi çok talep gören yeni kategoriler de var.



Eşsiz *SPA*'larda Eşsiz *Deneyimler*

"Ünlü SPA merkezleri, sundukları yeni hizmetlerle, size hem ruhunuzu hem de bedeninizi besleyecek muhteşem deneyimler yaşatmayı vaat ediyorlar."



HILTON ISTANBUL BOSPHORUS *SPA & WELLNESS*

Şehrin kalbinde resort keyfi yaşayabileceğiniz Hilton Istanbul Bosphorus'un Spa & Wellness Merkezi ruhunuzu ve bedeninizi bahara hazırlamanız için size özel fırsatlar sunuyor. Üstelik Sağlık kulübüne hafta içi 10:00-17:00 saatleri arasında yıllık üyelik sadece 1.600 TL. Hilton İstanbul Bosphorus içerisinde yer alan Sentinus Wellness & Spa'da dünyanın farklı bölgelerinden 50'den fazla özel masaj paketi, cilt bakımı, vücut terapi bakımları ve geleneksel Türk hamamı uygulamaları sizleri bekliyor. Sıcak yağ masajı ve deniz tuzu bakımı, kışın yıpratıcı etkilerinden kurtulmanız için vücudunuzun ihtiyaç duyduğu bakımı sağlıyor. Isıtılmış yağlarla yapılan sıcak yağ masajı, hoş kokusunun yanı sıra verdiği sıcaklıkla kasların rahatlamasını sağlıyor. Deniz Tuzu Bakımı ise içeriğindeki zengin mineraller ve bitki yağları karıştırılarak elde edilen aromatik peeling olup metabolizmayı hızlandırırken ciltteki hücre alış verişini arttırıyor.

KENDİNİZİ ŞIMARTIN

Divina's
Luxury Spa Selection



D-RESORT GÖCEK

D-SPA



Göcek'in en gözde çekim merkezi olmaya devam eden, yemyeşil bahçeleri, gurme restoran ve barları, D-Gym spor merkezinin yanı sıra D-SPA'sı ile her mevsim tatilin adresi olan D-Resort Göcek, butik tatil anlayışı çerçevesinde konuklarına keyifli zaman geçirmeleri için ayrıcalıklı hizmet sunmaya devam ediyor. İsterseniz otelin bisikletini alıp çevreyi keşfedebilir, yürüyüşe çıkabilir ve Göcek'in keyfini çıkarabilirsiniz. Otelin en önemli özelliklerinden birisi de Dalaman Havaalanı'na sadece 20 dakika uzaklıkta bulunması. Eşsiz Göcek manzarasına karşı hizmet veren D-Spa Göcek'te vitality havuz, iki özel abachi ahşap sauna, buhar odası, buz istasyonları, dinlenme suitleri, mistik Türk Hamamı, tamamıyla geleneksel ve Asya masajlarına ayrılmış özel bir kat bulunuyor. Gerçek anlamda "sıra dışı bir spa merkezi" olan D-Spa Göcek, üç farklı kattan oluşan spa merkezinde ikisi çiftler için özel olarak tasarlanan toplam dört adet fonksiyonel bakım odasında hizmet veriyor.

FOUR SEASONS HOTEL BOSPHORUS
THE SPA



Kış ayları boyunca Four Seasons Hotel Bosphorus The Spa'da sunulacak olan "La Grande Crème" yaş ile bağlantılı tüm unsurlarla mücadele ederek, etkin bir yüz bakımı sağlıyor. Misafirlerini şehrin merkezinde rahat bir nefes almaya davet eden The Spa, Biologique Recherche'in devrim niteliğindeki ürünü La Grande Crème'e ev sahipliği yapıyor. Hücresel canlanmayı sağlayarak cilt yaşlanmasına müdahale eden EpigenActiv© formülüyle geliştirilen bu mucizevî krem; boğadikeni ve mimoza özüyle yenileyici; şakayık özüyle yapılandırıcı; matrikinlerle kırışık önleyici, mürver çiçeği ve mirobalan yaprağı özlerinin karışımıyla sıkılaştırıcı; beyaz çay özü ile leke önleyici ve wasabi özüyle koruyucu nitelikleriyle ön plana çıkıyor. Yüz derisindeki sarkmayı önleyerek germe etkisi yapan, kırışıklıkların boyut ve derinliklerini azaltan, pigmentasyon düzensizliklerini azaltarak cilt bariyerinin kalitesini arttıran La Grande Crème, Ocak ayı itibari ile Four Seasons Hotel Bosphorus The Spa'nın hizmetiyle buluşuyor.



THE GRAND TARABYA *THERAPIA SPA*

Karadeniz ve Marmara Denizi'nin birleştiği noktada muhteşem konumuyla şehrin kült oteli haline dönüşen The Grand Tarabya'nın içerisinde yer alan Therapia Spa, öğrenci prens ve prenseslerin geride bıraktığı tempolu bir eğitim yılının yorgunluğunu üzerlerinden atmaları için onlara enfes bir karne hediyesi armağan ediyor. Gençler, aileleriyle birlikte faydalanabilecekleri Sömestri Aile Paketi'nde yer alan birbirinden keyifli ve rahatlatıcı bakım seçenekleriyle kendilerini doyasıya şımartabilecekler. Şehrin içinde ama bir o kadar şehir stresinden uzak, mavinin ve yeşilin birleşerek ihtişamlı bir manzaraya dönüştüğü The Grand Tarabya Therapia Spa, eşsiz konumu ve sunduğu hizmetlerle farkını her zaman ortaya koyuyor. Therapia Spa bu sömestr aileleriyle birlikte vakit geçirmekten keyif alan tüm gençleri bekliyor.



THE MANDARINS *SPA*

Mandarins Gayrimenkul tarafından iki etap halinde inşa edilen The Mandarins Acıbadem projesi, konutlarda sunduğu ayrıcalıkları sosyal donatılar ile destekleyerek benzersiz bir yaşam vaat ediyor.

Kuru temizleme, misafirlere özel konaklama odaları, fatura ödeme, seyahat rezervasyonları ve organizasyon gibi asistanlık hizmetleri ile daha ilk adımda 5 yıldızlı yaşam konforunu yansıtmaya başlayan projede tuz odası terapisi de yer alacak. Astım, nefes darlığı, koah, akut solunum yolu hastalıkları ve sinüzit hastalarında ciddi rahatlama sağlayan tuz odası terapisi, egzama ve sedef gibi cilt hastalıklarının yanı sıra nefes alamamaya bağlı uyku düzensizliklerine karşı da fayda sağlıyor. Duvarları tamamen tuz kaplı olan bu terapi odalarında şifa bulmak için her yıl binlerce insan termallere, hastanelere ve SPA merkezlerine akın ediyor.

The Mandarins Acıbadem, projede tuz odası terapisi, fitness center, kapalı ve açık havuzlara yer vererek sağlıklı bir hayatı konut sahiplerinin kapılarına getiriyor.

Mayasında AŞK Var

"Dünyanın eşsiz güzellikteki köşelerinin hikayesi her zaman bir şekilde döner dolaşır Aşk ile buluşur. İşte Aşk ile şekillenmiş görülmesi gereken 7 harika yer..."

Can Akın

VENEDİK - İTALYA

Aralarından kanalların geçmesiyle birbirinden ayrı, köprülerle birleştirilmiş 118 adacıktan oluşan bu şehir, uzun yıllardır romantizmin sembolü haline gelmiş.
Venedik, kanalları, köprüleri, meydanları, kendi tarzındaki sokakları ve tarihi ile büyüleyici bir ortam oluşturuyor. Gondol turu ile kentin ünlü kanallarını gezerken, etraftaki binaların mimarisinden, şehrin sembollerinden Ahlar Köprüsü'nün güzelliğinden etkilenmemek elde değil.
San Marco Meydanı'nı gündüz saatlerinde ne kadar güzel olsa da, oldukça kalabalık oluyor. Gece yarısı ise daha boş olması ve ışıklandırmalar sayesinde çok daha romantik bir ambiyans yaratabiliyor. Yapılabilecek belki de onlarca şey varken, aslında şehirde sadece yürümek, bir yerde oturup yanınızdaki insan ile başbaşa bir yemek yemek bile oldukça sihirli bir zaman geçirilmesi için çok uygun bir ortam oluşturuyor.
Emin olun, kalabalıktan uzak, şehrin daha az bilinen köşelerini keşfetmek çok daha anlamlı ve unutulmayacak anılar yaratacak.





BUDAPEŞTE - MACARİSTAN

Macaristan'ın başkenti Budapeşte, dünyanın en romantik şehri olarak da adından söz ettiriyor.

Tuna Nehri'nin Buda ve Peşte olarak ikiye böldüğü şehir, birçok köprü tarafından birbirine bağlanıyor. Bu köprülerden en dikkat çekici olanı, aynı zamanda şehrin sembolü de olan Zincir Köprüsü ya da öteki adıyla Aslanlı Köprü. Gece hava karardığında aydınlatılan köprü, görmeye değer bir manzara oluşuruyor.

Ağırlıklı olarak Barok ve Gotik mimarinin hakim olduğu şehirde gezilip görülmeye değer fazlasıyla yer bulunuyor. Şehir, Zincir Köprüsü'nü geçince ulaşılan Avrupa'daki en büyük saraylardan birisi olan Buda Kalesi, inanılmaz bir mimari yapı olan Parlamento Binası, neo-klasik yapısı ile Aziz Stephen Bazilikası ve daha fazlası ile ziyaretçileri kendine hayran bırakıyor.

Barları, kafeleri ve restoranları ile renkli bir gece hayatına da sahip olan Budapeşte, özellikle çiftler için tercih edilebilecek seyahat rotalarından bir tanesi.



BRUGGE - BELÇİKA

Oldukça küçük bir şehir olan Brugge, Orta Çağ'dan kalma mimarisi, çikolataları, dantelleri ve kanalları ile belki de Avrupa'nın en romantik noktalarından bir tanesi.

Kuzey Avrupa'nın Venedik'i olarak da bilinen şehrin kanallarında hayranlık uyandırıcı bir sandal turu yapılabildiği gibi, eğer istenirse şehirde bulunan at arabaları veya faytonlar da bu masalsı kentte gezme imkanı sunuyor.

Şehrin güneyinde bulunan Minnewater Bölgesi'nin içinde yer alan Minnewater Köprüsü veya bilinen ismi ile "Aşıklar Köprüsü" ve yine aynı yerde bulunan "Aşk Gölü" şehrin en sakin ve romantik alanını oluşturuyor. Köprünün üzerinden geçerken ya da gölün etrafından yürürken göreceğiniz kuğular da oldukça hoş bir görüntü oluşturuyor. Hatta inanışa göre iki aşık eğer bu köprünün üzerinden birlikte geçer ve köprü üzerinde öpüşürlerse, aşkları sonsuz olurmuş. Ne kadar klişe dursa da oldukça romantik bir eylem olduğu gerçeğini değiştirmiyor.

PORTO - PORTEKİZ

Porto, Paris ve Venedik kadar çok dikkatleri üzerine çekmese de, en az onlar kadar veya onlarla yarışabilecek kadar romantik bir kıyı şehri. Douro nehri boyunca uzanan kafelerde veya restoranlarda oturup nehrin güzelliği karşısında etkilenmemek mümkün değil. Ya da Unesco Dünya Mirasları listesinde yer alan Ribeira Bölgesi'ndeki meydandan başlayarak, şahane gün batımı sırasında yapılacak, sahil boyu bir yürüyüşün keyfi başka hiçbir şeyde olamaz.
Ağırlıklı olarak deniz ürünlerinden oluşan mutfağı, Akdeniz mutfağına oldukça benziyor. Akşam Michelin yıldızlı bir restoranda yemek yedikten sonra, Fado (Portekiz Halk Müziği) dinlenen bir mekanda oturup, bu muazzam müzik eşliğinde yanınızdaki kişi ile birlikte oldukça romantik bir zaman geçirmeniz de mümkün. Tabi eşsiz Porto şarabını da unutmamak lazım.





PRAG - ÇEKYA

Ülkenin en büyük şehri Prag, en çok tercih edilen rotala arasında yer alıyor.
Aynı zamanda Altın Şehir ve Avrupa'nın Kalbi isimleri ile de anılan şehre, barok ve gotik mimarinin etki ettiği göze çarpıyor. Eski Kent ve Wenceslas Meydanları kesinlikle görülmesi gereken yerlerden. Tarihi 9. yüzyıla dayanan Prag Kalesi 'ni de beğeneceğinizi tahmin ediyoruz. Ağırlıklı baro mimarinin yanında rönesansa tepki olarak doğan maniyerizm etkisini yansıtan kale içerisinde; Aziz Vitus Katedrali, Eski Kraliyet Sarayı, renkli evlerin yer aldığı Altın Yol, Aziz George Bazilikası, Beyaz Kule ve yine içerisinde bulunan bahçeleri ile büyülü bir gezi vadediyor.
Şehrin ufak oluşu ulaşımı kolaylaştırıyor. Yürüyerek her yere gitmek mümkün. Hatta bu yürüyüşler sırasında heykeltraş David Cerny'nin eserlerini Prag sokaklarında gezerken görmek oldukça muhtemel.
Günün her saati bulunabilen kızartılmış peynir kesinlikle denenmesi gereken yiyecekler arasında. Genel olarak buradaki mutfaklar et ağırlıklı. Bu yüzden eğer et yemiyorsanız, bunu önceden belirtmeniz faydalı olacaktır.
Sanki bir masaldan çıkmışçasına olan mimarisi, romantik sokakları, klasik müzik, restoranları ve kafeleri ile yeni çiftler veya aşklarını tazelemek isteyenler için oldukça ideal şehirlerden bir tanesi.

BERGEN - NORVEÇ

Dünya'nın en çok yağmur yağan şehri olarak bilinen Bergen, doğal güzellikleri ve deniz kıyısındaki eski ahşap evleri ile kesinlikle görülmesi gereken yerler arasında bulunuyor. Norveç'in ikinci en büyük kenti olan Bergen'in merkezi, şehir fiyordu Byfjorden'de ve etrafı dağlarla kaplı Bergen, Yedi dağın arasındaki şehir adı ile de biliniyor. Bergen, Norveç'in en büyük kentlerinden biri olması haricinde en güzel şehirlerinden de biri. Ayrıca tren ile seyahat etmeyi sevenler için Oslo'dan Bergen'e yapılan yolculuk, en güzel manzaraları görme şansını da sunuyor.
Bergen Şehri, ahşap evleri, bu evlerin herbir yanındaki çiçekleri, parke taşlı yolları ile belki de insanların tahmin edemeyeceği kadar romantik bir ortam yaratıyor.





CINQUE TERRE - İTALYA

Liguria Vilayeti belki de İtalya'da bilinen en karakteristik ve romantik bölgelerinden bir tanesi. 5 tane kasabadan oluşan bu bölge, en çok fotoğrafı çekilen yerlerden biri olabilir. Genova ve La Spezia arasında bulunan bu 5 köye tren ile ulaşılabiliyor. Tren yolculuğu sırasında bol tünel içinden geçmek durumunda kalınsa da, tüneller arası geçişlerde ortaya çıkan deniz manzarası için bu yolculuğa kesinlikle değer.
Monterosso al mare bölgenin en büyük kasabası olmasının yanında, kentte seyahatin gerçekleştirildiği döneme göre, denize girmek mümkün olduğu gibi, sahilinde gün batımına karşı sakin ve keyifli yürüyüşler yapmak da mümkün.
Vernazza, bölgenin en küçük ve en renkli kasabası. Burası bir şeyler yemek için oldukça romantik bir lokasyon, belki Liguria focacciası ya da pirinçli turta yemek için bile bu noktada durulabilir.
5 kasabanın da birbirinden güzel oluşu, romantik bir hafta sonu geçirmek veya aşk tazelemek için birebir.

keyifli bir ofis için

